

Noam Hertig,  
Israelitische Cultusgemeinde Zürich (Hrsg.)

# Was ist Religion?

Rezepte – Traditionen – Rituale – Tabus

# Inhalt

**Vorwort** 8

## Buddhismus

**Essen im Zeichen des Mitgefühls –  
Nahrung im Buddhismus** 14

### Ping-i-Sha

Chinesische Glasnudeln als Festbeilage 16

### Dresi zu Losar

Milchreis mit Rosinen  
zum tibetischen Neujahrsfest 18

### Kare Raisu zu Hanami

Japanisches Fleischcurry mit Reis  
zum Kirschblütenfest 22

### Momos zu Saga Dawa

Gedämpfte Teigtaschen mit Hackfleischfüllung  
zur Geburt Buddhas 26

### Tom Kha Gai zu Asalha Puja

Gebratene Pouletbrust mit Kokosmilch und Reis  
zu Ehren der Erleuchtung Buddhas 30

### Schotsam zu Shoton

Weizen-Joghurt mit Nüssen  
zum Joghurtfest 34

### Shagi-Tse Thugba zu Ganden Nagchö

Tibetische Fleisch-Nudel-Suppe  
zum Lichterfest 36

## Christentum

**Warum bloss Fisch –  
oder Fasten auf Christlich** 42

### Ful Nabed

Suppe mit Favabohnensprossen  
zum koptischen Osterfest 44

### Kittl

Couscousteigtaschen  
zur syrisch-orthodoxen Osterfeier 48

### Walisischer Lambraten

Zu Ostern 52

### Tharavu Roast

Entenbraten bei Hochzeiten  
der indischen Thomaschristen 56

### Pan de Muertos

Mexikanisches Totenbrot zu Allerheiligen 60

### Topik

Armenische Mezze zur österlichen Fastenzeit 64

### Karp smazony

Polnisches Fischgericht an Heiligabend 66

### Badener Chräbeli

Ein Süßgebäck zur Adventszeit 70

### Kolliva

Zur griechisch-orthodoxen Totentrauer 72

## Hinduismus

**Nahrung ist Gott –  
Essen im Hinduismus** 80

**Kitchari zum Jahresbeginn**  
Reis-Linsen-Eintopf aus Mauritius 82

**Pongal**  
Milchreis zum tamilischen Erntedank 84

**Raita zu Mahashivaratri**  
Joghurtspeise zum Fastenbrechen 88

**Varuni für Balarama**  
Das sinnesbetörende Honiggetränk 90

**Modak zu Ganesha Caturthi**  
Kokoskonfekt für den elefantenköpfigen  
Gott Ganesha 92

**Kuttu Paratha**  
Getreidefreies Fladenbrot für Fastentage 96

**Halava zur Govardhana-Puja**  
Süsse Griessspeise zur Verehrung  
eines heiligen Berges 100

## Islam

**«... esset und trinket, doch  
überschreitet das Mass nicht»** 106

**Rosensharbat**  
Rosenwasser zur Geburtsnacht  
des Propheten 108

**Sahlab**  
Zum islamischen Fastenbrechen in Ägypten 110

**Harira**  
Ramadan-Suppe aus Marokko 112

**Chabakia**  
Zum Zuckerfest am Ende des  
Fastenmonats Ramadan 116

**Samosas**  
Zum Fastenbrechen in Pakistan 120

**Pakistanisches Lamm-Biryani**  
Zum islamischen Opferfest 122

**Aschura – Noahs Pudding**  
Zum Gedenken an den Propheten Noah 124

**Kasachische Boursak**  
Als Sadaka (Almose) am Freitag 126

## Judentum

«Sie schauten Gott und  
assen und tranken» 132

### Challah

Der Schabbatzopf 134

### Sieben-Arten-Salat

Für Tu Bischwat 138

### Charosset auf der Sederplatte

Für den Pessach-Sederabend 140

### MazzeKnödelsuppe

Für das Pessachfest 144

### Dafina

Marokkanisch-jüdischer Schabbateintopf 148

### Cheesecake

Für das Schawuotfest 150

### Sfratti zu Rosch Haschana

Italienisch-jüdisches Neujahrsgebäck 154

### Loukoumades

Frittierte Teigbällchen zu Chanukka 156

Das isSt Religion –  
auf einen Blick 160

Register 162

Projektteam 164

Dank 166